

હેમન્વર અથવા ટાઢિયો તાવ

Re. No. 225

એના પ્રકાર તથા તેનો અટકાવ

સરાઢી 'નવયુગ'ના ૧૯૧૪ની સાલના જાનેવારી માસના
અંકમાં ડા. દ. ય. ફડણીસના છપાયલા લેખ ઉપરથી

તૈયાર કરી પ્રસિદ્ધ કર્તા,

છગનલાલ ઠાકેરદાસ મોઢી

રિટાયર્ડ એજ્યુકેશનલ ઇન્સ્પેક્ટર,

ખાલાજ રોડ—સુરત.

૯૯૩૧

i. ૧૯૭૮

સને ૧૯૨૨

કિમ્મત સવા આનો.

ઉપયુક્ત પુસ્તકો

અનેક વિષયો સંબંધી જ્ઞાન મેળવવાના સાધનરૂપ લગભગ
૨૦૦૦ પ્રશ્નોના વિષાધારી પ્રશ્નપત્રોથી ભરેલું પુસ્તક
તથા હિન્દીમાં પણ જરૂરી પૂરતી માહિતીવાળું
એનાટાલોજીસાક્ષી પુસ્તક.

પાકું પુસ્તક ગુજરાતી કાપોરાઈટ-સંગ્રહ ઉત્તમ છાપ કામ
સામાન્ય જ્ઞાન પ્રશ્નમાળા-કિંમત રૂ. ૧)

સામાન્ય જ્ઞાન પ્રશ્નમાળાના ખુલાસા

ચરિત્રાવલિના પૃ. ૧૨૨ સહ પૃ. ૪૬૫; કિં રૂ. ૩)

પ્રશ્નમાળામાં—આખાજીવન સર્વ સ્ત્રી પુરુષોની સામાન્ય અને
વ્યાવહારિક બાબતોની માહિતી મેળવવાની ઉત્સુકતા જાગૃત કરે એવા
સાહિત્ય, વિજ્ઞાન, ઇતિહાસ, ચરિત્ર, ધર્મ, આરોગ્યાદિ શાસ્ત્ર, ભૂગોળ,
ખગોળ તેમજ રાજકીય અને વ્યાવહારિક બાબતો અને ઉપયુક્ત વિષયો
સંબંધી અનેક પ્રશ્નો સમાવવામાં આવ્યા છે.

પ્રશ્નમાળાના ખુલાસામાં—સમાવેશ કરેલી બાબતો અનેક પુસ્તકો
વગેરેમાં શોધખોળ કરવાથી પણ સહજ મળી શકે તેમ નથી, અને તે બધાં
પુસ્તકો પણ આપણા લોકોને અને નાનાં મોટાં ગામડાં, ગામો અને શહેરમાં
દુષ્પ્રાપ્ય છે. વળી આ પુસ્તકમાં રાજસેવા, લોકસેવા, સાહિત્યસેવા વગેરે
અનેક રીતનાં કાર્યોથી જાણીતાં થયેલાં સદ્ગૃહસ્થો અને સત્કારીઓનાં જરૂર
પ્રમાણે હુકામો કે વિગતથી ચારત્રો આપેલાં છે, અને મનન કરવા
વગેરે માટે સુગમ પડે તેટલા માટે ખુલાસાના ભાગથી જુદાં પાડી
પૃ. ૩૩૮થી ૪૫૯ સુધીમાં ‘ચરિત્રાવલિ’માં દાખલ કરેલાં છે.

તૈયાર કરનાર—છગનલાલ ઠાકોરદાસ મોદી તથા
હિલાલ ગોકળદાસ પારેખ.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક C-C-39 વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ રિખજ્યર 21 કિમોલોય

વિષય ડુ. 888

હિમજ્વર એટલે ટાઢિયા તાવના પ્રકાર અને તેનો અટકાવ.

હાલમાં આપણા દેશમાં હિમજ્વર એટલે ટાઢિયા તાવનો વિકાર એટલો બધો પસરવા લાગ્યો છે કે તેનું જોર કમી કરવા માટે વેળાસર પ્રયત્ન થશે નહીં તો તેને લીધે કેટલા બધા લોક આબરી પડશે એ કહી શકાય તેમ નથી. મુંબઈ, કલકત્તા, લાહોર, અમદાવાદ, સુરત વગેરે ઘણી મોટી વસ્તીવાળાં શહેરોના આરોગ્ય વિષે રિપોર્ટો વાંચતાં માલમ પડે છે કે ‘મેલેરિયા’-શરદીના-ટાઢિયા તાવના રોગથી સપડાયલાં રોગીઓની સંખ્યા બીજા કરતાં વધારે છે. આટલા માટે આ રોગનો ફેલાવો વધારે ન થતાં તેનો અટકાવ થાય એવી તજવીજ ને ગોઠવણ કરવી એ આપણા દેશના પ્રત્યેક સુશિક્ષિત માણસનું, વિશેષે કરીને જેને જેને આ વિકારનો અટકાવ કેમ કરવો એની માહિતી છે તેમનું, કર્તવ્ય છે.

આપણા દેશમાં અશિક્ષિત-આવી બાબતમાં અજ્ઞાત માણસોની સંખ્યા વધારે છે તેટલા માટે તેમના પર ઝુઝમી રહેતાં સંકટોની તેમને કાંઈ પણ કલ્પના આવતી નથી. પોતાના ઉપર જે જે સંકટો આવી પડે છે અને જે જે પ્રકારે પોતાને આવા રોગના લોગ થઈ પડવું પડે છે તે સર્વે પોતાના નશીબને લીધે ઈશ્વરેચ્છાથી થાય છે એવી તેમના મનની પૂર્ણ ભાવના થયલી હોય છે; આ કારણથી એકાદા રોગનું જોર ગામમાં ઘણું વધી પડે છે, અગર એકાદા કુટુંબનાં માણસોમાં અમુક પ્રકારનો વિકાર-રોગ-વારંવાર થવા માંડે છે, ત્યારે તે રોગ થવાનું કારણ શું હશે, અને તેનો અટકાવ શી રીતે

કરવો જોઈએ, તે સંબંધે કાંઈ પણ પ્રયત્ન નહીં કરતાં, આપણા ઉપર ઈશ્વરનો કોપ થયલો હોવો જોઈએ, તે શિવાચ આમ બની શકે નહીં, એવી સમજથી તે લોકો ઢોંગી લોકની પાછળ ભમે છે અને ફેકટના પૈસા ખર્ચ કરવામાં વખત ગાળે છે. પરંતુ પોતાને ત્યાં રોગી માણસનો રોગ કેટલો વધી ગયો છે, અને તેને લીધે તેના શરીરની શી અવદશા થશે તેની તેમને કલ્પના સરખી આવતી નથી. આપણા દેશમાં જુદા જુદા રોગોનું સામાજિક સ્થિતિનાં જો કોઈ પણ કારણો હશે, તે તેમાં અજ્ઞાન અને ધર્મભ્રાણાપણું એજ મુખ્ય છે એમ કહેવાને હરકત નથી.

અજ્ઞાત-અશિક્ષિત લોકોને જે બાબત સમજાતી નથી તે તેમણે સજ્ઞાન-માહિતગાર માણસો પાસેથી સમજી લેવી જોઈએ, અને તે પ્રમાણે વર્તન પણ રાખવું જોઈએ. માત્ર હકીકત સાંભળી લીધી એટલે તે પૂરી સમજાઈ એમ બનતું નથી, પણ તે પ્રમાણે વર્તન ચલાવી તેનાથી સાફ ફળ મળે ત્યારેજ તે બાબત ખરેખરી સમજાઈ એમ કહેવાય.

હિમજ્વર-ટાઢિયો તાવ-એ રોગ મચ્છરથી આવે છે એવો મત હાલમાં દૃઢ થયો છે, તેટલા માટે મચ્છરનો નાશ કરવાની તજવીજ કરવી એ દરેક માણસની ફરજ છે એ ખાસ કહેવાની જરૂર નથી. 'મેલેરિયા' (હિમજ્વર) અને ક્ષયરોગ એ જે રોગનો પ્રસાર મુંબઈમાં દિન પ્રતિદિન વધતો જાય છે તે પરથી લોકોએ તેથી સુરક્ષિત કેમ રહેવું-તેનાથી કેવી રીતે બચવું-અને તેમણે કેવી બાબતમાં ઠાળણ-સાવધાની રાખવી એ સંબંધે મુંબઈના હેલ્થ ઓફિસર ડૉ. ટર્નરે ઉપયુક્ત માહિતી હસ્તપત્ર (હેન્ડબુક) દ્વારા લોકોને સમજાવી આપવાની

પદ્ધતિ શરૂ કરી હતી, અને તેનું પરિણામ પણ લોકોની સુખાકારીથી સારું આવેલું જણાયું હતું. આવી પદ્ધતિથી લોકોને માહિતી આપવાનું કાર્ય આખા દેશમાં શરૂ કર્યા વગર આપણા દેશમાંથી આ રોગનું થાણું ઉઠવાનો સંભવ નથી-તેનું જોર તદ્દન બંધ પડવાનો સંભવ નથી.

‘ મેલેરિયા ’ થવાનાં કારણો.

‘ મેલેરિયા ’ અગર હિમજ્વર એ સાંસર્ગિક-સંસર્ગથી થતા-વિકારો પૈકી એક વિકાર છે. ગરમ દેશમાં આ વિકારનો જેટલો પ્રસાર થાય છે તેટલો ઠંડા દેશમાં થતો નથી. આ વિકાર એક પ્રકારના સૂક્ષ્મ જંતુમાંથી ઉદ્ભવે છે. આ જંતુને ‘ પ્લસમોડીઅમ્ મેલેરિયા ’ (*Plasmodium Malaria*) એવું કહે છે. સૂક્ષ્મ જંતુમાંથી ઉત્પન્ન થતા જેટલા વિકારો છે તેના સઘળાં જંતુનું રહેઠાણ-વાસ હવા, પાણી, દૂધ અને જમીન, એમાં હોય છે, અને તેવા પદાર્થ પેટમાં જાય છે કે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. માત્ર હિમજ્વરના જંતુનો પ્રકાર તેવો નથી. એ જંતુનું રહેઠાણ ડાંસ-મચ્છરનાં શરીરમાં હોય છે. એ મચ્છર આપણને કરડે છે એટલેજ આ રોગ ઉદ્ભવે છે, એવું હાલના વિદ્વાન ડાક્ટરોની શોધ ઉપરથી અને અનુભવ ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે. આ ડાંસ-મચ્છરને ‘ ઍનોફીલીસ મોસકિવેટો ’ (*Anophelis Mosquito*) કહે છે. મુખ્યત્વે કરીને કહોવાણવાળા પાણીના ખાડા, જુની વાવ, લેજ-લીનાશવાળી જમીન, ગાદી ઝાડી, ઘરમાંની લેજવાળી અગર સાંકડી જગ્યા, ખાસ કરીને અંધારી જગ્યા, ઘરમાં એક દિવસ કરતાં વધારે વખત ભરી રાખેલું પાણી, ઇત્યાદિ ઠેકાણે આ મચ્છરોનો વાસ હોય છે.

હાંસ-મચ્છરના અનેક પ્રકાર હોય છે. તે પૈકી કથી ભતના મચ્છરથી આ રોગનો પ્રસાર થાય છે એ સમજી લેવાની ઘણી જરૂર છે. હિમજ્વરના વિષ-ઝેરનો પ્રસાર કરનારા મચ્છરની ત્રણ ભત છે; તેને ‘ક્યુલેક્સ’ (Culex), ‘સ્ટેગોમિયા’ (Stegomyia), અને ‘અનોફીલીસ મોસકિવો’ કહે છે. આ ત્રણે પૈકી હિમજ્વરના ઝેરનો ફેલાવો વિશેષ કરીને અનોફીલીસ ભતમાંની માદાથી થાય છે.

આ મચ્છર કોઈપણ જગ્યાએ ભરાઈ રહેલા પાણીની સપાટી ઉપર પોતાના ઇંડાં મૂકે છે; વહેતા પાણી ઉપર કદી પણ તે મૂકતા નથી. આ ઇંડાં પાણી ઉપર તરે છે ત્યારે લાકડીના-વાંસના-કકડા જેવાં દેખાય છે. આવી રીતનો મોટો જથ્થો-સમૂહ-એકજ ખાડામાં તરતો જોવામાં આવે છે. ઇંડાં મૂક્યા પછી આસરે ચોવીસ કલાકમાં તે ફૂટે છે અને તેમાંથી સજીવ પ્રાણી બહાર નિકળવા માંડે છે. તેને ‘લાર્વા’ (Larva) કહે છે. એક અઠવાડિયા પછી તેનું સ્વરૂપ બદલાય છે, અને તે સ્થિતિમાં તેને ‘પ્યૂપા’ (Pupa)-પોરા કહે છે. આ પછી તે મોટા થાય છે તે મચ્છર નામથી ઓળખાય છે.

આ મચ્છર બરોબર મોટા થાય છે એટલે પોતાનો ભક્ષ્ય-ખોરાક-શોધવા માટે રાત્રે બહાર પડે છે. દિવસના વખતમાં તે બહુ જોવામાં આવતા નથી. હિમજ્વરના મચ્છરને કાળો ને ઘેરા આસમાની-નીળો રંગ ઘણો પસંદ પડે છે, અને તેથી તે પોતાનો વાસ ઘણે ભાગે કાળાસવાળી અને અંધારી જગ્યામાં કરે છે.

હિમજ્વરના ઝેરનો ફેલાવો કરનારા હાંસ-મચ્છર કેવા પ્રકારના હોય છે તે તેના રંગ ઉપરથી, બેસવાની ઢબ ઉપરથી,

અને શરીરની રચના ઉપરથી પરખાય છે. આ રચના એકવાર બરોબર સમજવામાં આવે છે એટલે બીજી જાતના મચ્છરથી તુરત ઓળખી કાઢવા મુશ્કેલ પડતું નથી. તે શી રીતે ઓળખી કાઢવા એ નીચે દર્શાવવામાં આવે છે.

હિમજ્વરના મચ્છરની પાંખ ઉપર કાળા ડાઘ હોય છે. તે કોઈ જગ્યા ઉપર બેસે છે ત્યારે તેની ડોકી આગલા બે પગની વચ્ચે રહે છે, અને પગના સાંધા ડોકીની ઉપર જાય છે. લોહી ચુસી લેવાની તેની ચુંઢ, અગર જે ભાગથી તે માણસના શરીર ઉપર ડાંખ મારી તેમાંથી લોહી ચુસે છે તે, બેસવાની જગ્યા પાસે રહે છે, ને તેના ઉપર ચાર ફાંટા હોય છે. તેનું શરીર નાનુક અને નાનું હોય છે ને પગ લાંબા હોય છે. તેની બેસવાની રીત વાંકડી અને તિરકસ છે. બીજા મચ્છરની માફક તે કોઈ જાતનો ગું ગું એવો અવાજ કરતા નથી, અને માણસના શરીર પર ચટકો ભરે છે તે જગ્યાએ આગ કે દાહ ઉડતો નથી. માણસની વસ્તી સાધારણ રીતે જ્યાં હોય છે તેવે ઠેકાણે રહેવાનું તેને ગમે છે, અને પવનનો ઝપાટો આવતો હોય તેવે ઠેકાણે તે રહેતા નથી. સુમારે બે વાર સુધી તે ઉડીને જઈ શકે છે. આ મચ્છર પોતાનો ભક્ષ્ય શોધવાને માટે પરોઢિયે અને સૂર્યાસ્ત પછી નિકળવા માંડે છે. દિવસનો વખત તે કોઈપણ અંધારી જગ્યામાં બેસીને ગાળે છે.

હિમજ્વરનાં લક્ષણો-ચિહ્નો.

આ વિકાર-રોગના મુખ્ય લક્ષણમાં ટાઢ વાઈને તાવ આવવો, અને કેટલીક વાર પછી પરસેવો છુટીને તાવ કમી થવો એ છે. આ રોગ ઘણા દિવસ ચાલુ રહે છે ત્યારે રોગીના શરીરમાં બરોબર મોટી થાય છે, યદુત 'લીવર'

(Liver) પિત્તાશય (કલેબું) મોટું થાય છે, શરીરની કાન્તિ ઘટીને ફિકાસ જણાય છે, શરીર પર કાળાસ આવે છે, અને રોગીનું શરીર દિવસે દિવસે ક્ષીણ થતું જાય છે.

પ્રતિબંધક ઉપાય.

આપણા લોકોમાં સાધારણ રીતે એવું જોવામાં આવે છે કે દરરોજ ઘર બાળતાં ઝાડતાં જે કચરોપુજો નિકળે છે તે, શાક ભાજ સમારીને તેની પડતી છાલ કે બગડેલો ભાગ, વાંસણ માંજતા નિકળેલો એઠવાડ તથા કુચાપાણી, નાનાં બાળકોની વિષ્ટા, વગેરે ઘરમાંથી બહાર કાઢી નાખવા જેવા વાસ મારનારા પદાર્થો ધરના પાછલા ભાગમાં કે બાજુ ઉપર અથવા સડક વગેરેના ભાગપર ફેંકે છે કે એકઠો જમાવ થાય તેવી રીતે નાખે છે; અને વળી તેવીજ જગ્યા ઉપર ઘરમાંનું નઠાડું પાણી રેડવામાં કે ઢાળવામાં આવે છે. આ કારણને લીધે તે પદાર્થો કહોવાય છે, અને એક પ્રકારની દુર્ગંધ તેમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે જગ્યા મચ્છરની ઉત્પત્તિને માફક આવે તેવી બને છે. વાસ મારતી જગ્યા, પાણીના ખાડા ખાખોચિયાં, ખાળકુંડી, ઘરમાં વાંસણો વગેરેમાં ઘણી વાર સુધી ભરી મૂકેલું પાણી, એવે ઠંકાણેજ મચ્છરને ઇંડાં મૂકવાનું પસંદ પડે છે. આવી જાતની જગ્યા ઘરમાં કે ઘરની આસપાસ થવા દેવી એટલે હિમજ્વરના રોગને આપણા ઘરમાં દાખલ થવા અને રહેવાને આમંત્રણ કરવું એમજ થાય છે. આટલા માટે ઘરની અંદર કે બહારની જગ્યા આવી ન થાય તે સંબંધે વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. ઘરમાંથી બહાર કાઢી નાખવાનો કચરોપુજો ધરના ખુણામાં કોઈપણ વખત એકઠો થયા કરે નહીં તે બાબત કાળજી રાખવી. તેમજ

ઘરમાંનું પાણી ૨૪ કલાક કરતાં વધારે વખત કદી પણ ભરી રાખવામાં ન આવે તે બાબત પણ ખબરદારી રાખવી. ઘર-માંથી મોરીમાં જતું કે નાંખેલું પાણી અને તેની વાસ મોરીમાંથી બહાર નિકળ્યા પછી કોઈ બાળકુંડીમાં એકઠું થવા દેવું નહીં. તેવું પાણી ગટરમાં થઈને બહાર દૂર પડે તેમ કરવું. ઘરની અંદરની મોરીનું પાણી મોરી ફાટવાથી જમીન ભેજ વાળી થાય છે, અને ભીંતોમાં તેથી લુણા લાગે છે; તેમ થાય નહીં તેટલા માટે મોરીનાં મ્હોં વગેરે પાકાં બાંધેલાં હોવા જોઈએ. મોરીઓનાં મ્હોં આગળ કચરોપુંજે એકઠો થવાથી બંધ થાય તો તે ખુલ્લાં કરીને તેમાંથી પાણી બરોબર વહી જાય એમ કરવું. ઘરની આસપાસ નાના નાના બાડાબાબોચિયાં બાળકુંડી વગેરે હોય તો તેમાં પાણી ભરાઈ રહેવાથી મચ્છરને પોતાની ઉત્પત્તિ કરવાને સારી સવડ મળે છે, તેટલા માટે આવી જાતની બાળકુંડી વગેરે ઘણી મોટી હોય, અને તે પૂરી દેવાનો ખર્ચ ઘણો થતો હોય, તથા મહે-નત વધારે પડે તેવું હોય તો તેવી જગ્યામાં ભરાયલા પાણી ઉપર કેરોસીન તેલ, ‘રોક ઑઇલ’ (Rock-oil) તેલ અથવા ‘પેસ્ટરીન’ (Pesterine) ચાર ચાર પાંચ પાંચ દિવસને આંતરે હમેશાં છંટાવવું. આમ કરવાથી ઇંડાંમાંના મચ્છરની પીલી (લાવાં અને પ્યૂપા) બહાર પડવાની સાથે તેના ગળામાં તેલ જવાથી મરી જાય છે. પાણી ઉપર પથરાઈ જવાને માટે ‘રોક ઑઇલ’ ઘણું જોઈએ છે એમ નથી. સાધારણ રીતે દશ ટૂંટ ચોરસ પાણીની સપાટી માટે સુમારે બે ઑંડેસ તેલ જોઈએ છે. આ તેલ છાંટવાનું કામ ખરચાલુ છે એમ ગણીને કેટલાક લોક બબડે છે, પણ તેમણે એવી રીતે બબડવાનું કાંઈ કારણ નથી; કેમકે ઘરમાંના એકાદ માણસને રોગ લાગુ પડ્યા

પછી તેને દવાદારૂ કરવાની જરૂર પડે છેજ, તો તે પાછળ જે ખરચ થાય તેના કરતાં આ તેલ માટેનો ખરચ કમી થશે એમાં શંકા નથી.

ગામમાં આવેલાં નાની મોટી તળાવડીઓ, કુવા કે વાવમાંથી ખરાબ વાસ નિકળ્યા કરતી હોય તો તે પૂરાવી દેવાં જોઈએ. જે ઠેકાણે મ્યુનિસીપાલિટી ન હોય, તે ગામના પટેલ તલા-ટીઓએ આ કામ કરાવવાની કાળજી રાખવી જોઈએ. પાણીની તંગીને લીધે જે ઠેકાણે આવા પાણીના કુવા, તલાવડી વગેરે પૂરાવવાનું અને તેવું ન હોય ત્યાં તે પાણીમાં માછલાં અથવા કાચબા લાવીને નાખવાં. માછલાં અને કાચબા પાણી ઉપર રહેલાં મચ્છરનાં ઇંડાં અગર પીલી ખાઈ જાય છે. આવી રીતે નાખેલાં માછલાં લોકો પકડીને મારી ન નાખે તે બાબતમાં કાળજી રાખવી. મચ્છરને અંધારી જગ્યા પસંદ પડે છે તેથી તે હમેશાં ઘરમાંના ખુણા ખોચરામાં પોતાનો વાસ કરે છે; તેથી ઘરના ખુણા ખોચરા હમેશાં વાળી ઝાડી સ્વચ્છ રખાવવા. ઘરની આસપાસ કાદવ કીચડ એકઠો થવાથી ગંદકી થઈ હોય તો તે બધું કાઢી નંખાવવું, અને ઝાડોનાં પાંદડાં ડાખલાં હોય તો તે બધાં બાળી નંખાવવાં.

નવું ઘર બાંધતી વખતે તે સારી બાંધણીનું તથા જમીનથી ઉંચું બાંધવું અને ઘરમાંનું એઠવાડ વગેરેનું પાણી બરોબર બહાર નિકળી જાય તે માટે ગટરો બંધાવવી.

ઇશ્વરે દરેક મનુષ્યમાં રોગપ્રતિબંધક એવી એક પ્રકારની નૈસર્ગિક શક્તિ મૂકેલી છે. આ નૈસર્ગિક શક્તિ આપણે પોતે કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ વર્તન કરીએ છીએ ત્યારે કમી થાય છે, અને આપણે અનેક રોગના લોગ થઈ પડીએ છીએ.

આટલા માટે આપણા શરીરમાંના નૈસર્ગિક શક્તિ કમી ન થાય તેવી કાળજી રાખવી જોઈએ. દરેક માણસને રોજ મચ્છર થોડા ઘણા પણ કડતા હશે, પણ તેથી તેને ખાસ કાંઈ અપાય-નુકસાન થતું નથી; આનું કારણ તેના શરીરની અંદર રહેલી નૈસર્ગિક રોગપ્રતિબંધક શક્તિ એજ છે. સાફ કરેલા સારા અન્નનો મિતાહાર, સ્વચ્છ અને ખુલ્લી હવામાં હરવું ફરવું, નિયમિત વ્યાયામ કરવો, શરીર સ્વચ્છ રાખવું અને મન સદોદિત-હમેશાં પ્રસન્ન-ખુશ-રાખવું, એ શરીરની અંદરની નૈસર્ગિક રોગપ્રતિબંધક શક્તિ કાયમ રાખવાના-જાળવી રાખવાના ઉપાય છે.

દરેક માણસે હિમજ્વર-શરદીના તાવના રોગથી મોકલા-અલિપ્ત રહેવાને સાફ નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે વર્તન ચલાવવાની કાળજી રાખવી:—

લેજવાળી અને જે જગ્યામાં વરસાદ વગેરેનું પાણી એકઠું થાય છે અને કહોવાણુ થાય છે, તેવે સ્થળે રાત્રે અને સવારમાં ચાર પાંચ વાગ્યા પહેલાં જવાનું બંધ કરવું અથવા જવું નહીં. મોડી રાત્રી સુધી જાગવું-ઉઝાગરા કરવા નહીં, જરૂર કરતાં વધારે ખાવું નહીં, અને આખો દહાડો સખત ઉંઠાણાના તાપમાં ફરવું નહીં. જરૂર કરતાં વધારે અપવાસ-કરવા નહીં. ભુખે પેટે રહેવામાં હિમજ્વર ચઢવાની જેટલી ભીતિ રહે છે તેટલી ભયે પેટે રહેતી નથી. ભોંય પર અને ખાસ કરીને લેજવાળી જગ્યા પર બનતા સુધી સુવું નહીં, ઘણે ભાગે આટલા ઉપર સુવાનું રાખવું. ઉંઘતી વખતે મચ્છરોનો ઉપદ્રવ લાગે નહીં તેટલા માટે મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરવો. હિમજ્વરવાળા રોગીની પાસે, તેના ઉપર મચ્છરદાની રાખ્યા

વંગર, બીજા માણસે સુવું નહીં, કારણ એવા રોગીના શરીર ઉપર બેઠેલા મચ્છરના ડંખમાંથી તે વિકાર બીજા માણસને લાગવાનો સંભવ રહે છે. શરીર ઉપર સફેદ કપડાં જેટલાં વધારે હોય તેટલું વધારે સાફ, કારણ મચ્છરોની પ્રવૃત્તિ કાળા અને નીળા રંગનાં કપડાં ઉપર બેસવાની જેટલી હોય છે તેટલી સફેદ કપડાં પર બેસવાની હોતી નથી.

નીચે જણાવેલું મિશ્રણ સુતી વખતે વાદળી કે જીણા કપડાના ડુઆવડે શરીર ઉપર લગાડવાથી હિમજ્વરના મચ્છરના ચટકા શરીર ઉપર કાંઈ ખરાબ અસર કરી શકતા નથી, કે મચ્છર કરડવાથી શરીરને કાંઈ ઈજા થઈ શકતી નથી:—

કિવનાઈન	૨ ગ્રેઈન
ગ્લીસરાઈન	૨ આઉંસ
ગુલાબજળ	૬ આઉંસ

જેમ આપણને અમુક જાતના તેલની અગર પદાર્થોની વાસ ગમતી નથી, તેજ પ્રમાણે મચ્છરોને પણ કેટલીક જાતના તેલોની વાસ ગમતી નથી; એટલા માટે નીચે જણાવેલા મિશ્રણનો ઉપયોગ કરવો એટલે આપણી આસપાસ મચ્છર આવશે નહીં:—

એઈલ સીડ્રન	૧ આઉંસ
સ્પીરિટ કેમ્ફર	૧ આઉંસ
એઈલ સીડાર	અર્ધો આઉંસ

આ ત્રણ ચીજોનું મિશ્રણ કરી તેના દશ ટીપાં ઓશિકા પર છાંટવાં, અગર એકાદ રૂમાલ ઉપર છાંટી તે રૂમાલ આપણી ડોકી આગળ રાખવો. આના કરતાં પણ નીચેનું મિશ્રણ વધારે ઉપયોગી છે:—

ઓઈલ લવેન્ડર	૧ આઉંસ
આલકોહોલ	૧ આઉંસ
ચેરંડેલ	૧ આઉંસ

આ ચીજોનું મિશ્રણ કરી ઉપર જણાવેલા મિશ્રણ પ્રમાણે તેનો ઉપયોગ કરવો. આ મિશ્રણ મ્હોં ઉપર અને હાથ પર લગાડવા અગર ઘસવાને હરકત નથી.

સુવાના ઓરડામાં સંત્રાની છાલ સુતાં પહેલાં બાળી હોય તો તે ઓરડામાં મચ્છર આવતા નથી એવો જાપાનીસ લોકોનો અનુભવ છે. આપણામાં મચ્છરનો ત્રાસ થાય નહીં તેટલા માટે સુવાના ઓરડામાં હમેશાં ઇશેપ, લોબાણુ, ગંધક, તંબાકુ, કડવા લિમડાની છાલ એ બાળવાનો રીવાજ છે, પણ તેનાથી જાણુવા જેવો લાલ થતો નથી. કેટલાકે કપૂર અને કારબોલિક એસિડ એનું મિશ્રણ બાળે છે પણ તેથી ફાયદો થાય છે કે કેમ તે કહી શકાતું નથી.

જનનવરો બાંધવાની કહોડ, તબેલા, અને અંધારી કેટડી એવે ઠેકાણે કે તેની આસપાસ આપણી સુવાની જગ્યા રાખવી નહીં, કારણ તેવી જગ્યાએ મચ્છર હોવાનો સંભવ છે. સુવાની બારીઓ હમેશાં સૂર્યાસ્ત પહેલાં કેટલીક વારથી બંધ કરાવવી. બની શકે તો બારીમાંથી પવન આવે તેટલા માટે કાચની બારીને બદલે તારની જાળીઓ રખાવવી.

ઉપર જણાવેલા ઉપાયો કરતાં ખરેખરો શુભકારી પ્રતિબંધક ઉપાય તો એ છે કે દરેક માણસે હિમજવર-ટાઢિયા તાવનો રોગ થાય છે તે દિવસોમાં કિવનાઇન લેવું; કિવનાઇનની ગોળી અગર પડિકાં બજારમાં અને જે જે ગામોમાં ટપાલ

ઓફીસ હોય છે તેમાં મળે છે. ટપાલખાતામાંથી મળતું કિવનાઇન રંગે ગુલાબી હોય છે, અને બજારમાં મળતું કિવનાઇન ઘોળા રંગનું હોય છે. બન્નેના ગુણધર્મમાં કાંઈ પણ ફેર હોતો નથી. સરકારી કારખાનામાં તૈયાર થયેલું કિવનાઇન ખીજા કારખાનામાં તૈયાર કરેલા કિવનાઇનથી ઓળખાઈ આવે તે માટે તેને ગુલાબી રંગ આપવામાં આવે છે. કિવનાઇન લેવાનું પ્રમાણ ઉત્તરના પ્રમાણમાં નીચે મુજબ રાખવું જોઈએ—એક વર્ષના બાળકને અર્ધો ગ્રેઇન, પાંચ વર્ષના બાળકને ૨ ગ્રેઇન, પાંચથી દશ વર્ષનાને ૩ ગ્રેઇન, દશથી પંદર વર્ષનાને ૪ ગ્રેઇન, અને મોટા માણસને ૫ ગ્રેઇન એ પ્રમાણે આપવું. એક ગ્રેઇન એટલે સાધારણ રીતે એક ગુંજનો અર્ધો ભાગ સમજવો. આ પ્રમાણ પ્રતિગ્રંથક ઉપાય માટે ગણીને આપેલું છે; તાવ લાગુ પડ્યા પછી તે દુપટ, ત્રણપટના પ્રમાણમાં પણ આપવું પડે છે. કિવનાઇન લેવાથી કેટલાકને બહેર મારે છે, કેટલાકને કાનમાં ગુણુ ગુણુ થતું હોય એમ લાગે છે, કેટલાકનું માથું ચઢી આવે છે. એવા પ્રકારનાં ચિહ્ન ધાય છે. આ પ્રમાણે થવા લાગે ત્યારે બે ત્રણ દિવસ કિવનાઇન લેવાનું બંધ રાખવું, એટલે તેમ થતું અટકશે. લિઝુનો રસ, ખડી સાકરનો ભૂકો, અને થોડો આદાનો રસ એમાં કિવનાઇન મેળવીને લેવું, કે જેથી કરીને કેટલાકને કિવનાઇનથી પિત્ત વધારે ચઢી આવે છે અને તેથી ઘણું દુઃખ થાય છે, તે થશે નહીં. સગભાં સ્ત્રીઓને પહેલા પાંચ માસમાં ત્રણ અગર ચાર દિવસને આંતરે કિવનાઇન આપવાની હરકત નથી, તેનું પ્રમાણ માત્ર ઉપર આપેલા પ્રમાણથી અર્ધોઅર્ધ રાખવું જોઈએ. પાંચ માસ થયા પછી ડાકટર વૈદની સલાહ પ્રમાણે આપવું. કિવનાઇનની કડવાસને લીધે કેટલાક લોક તેની ગોળી લે છે,

પરંતુ ગોળીના કરતાં પ્રવાહી સ્થિતિવાળું કિવનાઇન તાપરવું એ વધારે સાફ છે; કારણ કેટલીક વખત પકવાશયમાંના રસમાં બગાડ થયેલો હોય છે ત્યારે ગોળીના ઉપર રહેલો કઠણ ભાગ પેટમાં જવાની સાથે ઓગળી જતો નથી, અને તે એવી ને એવી ગુદ્દારા બહાર નિકળી જાય છે. પરંતુ પ્રવાહી સ્થિતિમાં તે લેવાથી તે પ્રમાણે બનવાનો સંભવ રહેતો નથી, અને તેથી પ્રવાહી સ્થિતિવાળું જ લેવું એ સાફ છે.

હિમજ્વરનો પ્રાદુર્ભાવ જે ગામોમાં કે જે ભાગોમાં હમેશાં થાય છે તે ગામના કે તે ભાગના લોકોએ તો કિવનાઇન હમેશાં લેવાની ટેવ રાખવી જોઈએ. ટુંકામાં ‘મેલેરિયા’થી સુરક્ષિત રહેવું જોઈએ એવું જેમને લાગતું હોય તેમણે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કાળજી અને દક્ષતા રાખેલી હોય તો તેમને આ રોગની ખીડા કદી લોગવવી પડશે નહીં.



ઉપયુક્ત પુસ્તકો

નળાખ્યાન—પ્રેમાનંદકૃત-સટીક-કડવાં ૧-૨૫ આ
૧૩ મી યુનિવર્સિટી સ્કૂલ ફાઇનલ પરીક્ષા માટે ખાસ ઉપરે
પ્રગટ કરનાર હામુભાઈ ડાહ્યાભાઈ મહેતા અને છગન
ઠાકોરદાસ મોદી. કિ. ૧-૨-૦

૨ નીતિબોધ. નીતિના સંબંધનું દષ્ટાંત :
બોધદાયક પુસ્તક-છગનલાલ ઠાકોરદાસ મોદી. કિ. ૦-

૩ પુત્રીશિક્ષા—વડોદરા રાજ્યના દેશી કેળવણી ૫
ખાસ સૂચના અને આશ્રયથી તૈયાર કરેલું સ્ત્રી ઉપયોગી
પુસ્તક. છગનલાલ ઠાકોરદાસ મોદી. કિ. પાંચ આના.

૪ વધૂબોધ—વડોદરા રાજ્યના દેશી કેળવણી ખાતેના
આશ્રયથી પ્રગટ થયેલું સ્ત્રી ઉપયોગી પુસ્તક. હામુભાઈ ડાહ્યાભાઈ
મહેતા. કિ. ૦-૬-૦

ગુજરાતી કહેવતો—કહેવત વિષે નિબંધ સહિત. આજ
સુધી નહીં છપાયેલો એટલો મોટો સંગ્રહ કરી પ્રગટ
કરનાર હામુભાઈ ડાહ્યાભાઈ કિ. રૂ. ૧-૨-૦

૬ હિતવચનમાળા—છગનલાલ ઠાકોરદાસ મોદી
કિ. એક આનો

૭ ગુજરાતના ઇતિહાસની વાતો. સંક્ષિપ્ત આવૃત્તિ
છગનલાલ ઠા. મોદી. તથા જગજીવનદાસ દ. મોદી. કિ. ૦-૪-

પુસ્તકો મળવાનાં ઠેકાણાં.—કર્તાઓ તરફથી ત
બુકસેલર કરશનદાસ નારણદાસ.—નાણાવટ, મુરત.

મુરત ચૌદાના પૂલ ઉપર આવેલા “મુરત સિદ્ધિ” પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ

ઠાકોરદાસ માનસિંહે છાપ્યું.

